Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

5 December, 2025

English

- ZIUANEWS
- SECTIUNI
- CAUTARE

- Publicitate
- Contact

- English
- Mobil
-
-
-

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

5 December, 2025

- €4.8694

- $3.9660

Cauta...
ACTUAL

- **Ilie Bolojan și-a luat concubina în vizită oficială în Austria. Este prima dată când premierul și partenera apar împreună la un eveniment extern**

- **Liderii UE se așteaptă la trădare din partea SUA, arată**

o discuție divulgată de presă. „Nu putem lăsa Ucraina și pe Volodimir singuri cu tipii ăștia"

- **Cauza morții misterioase a doctoriței Ștefania Szabo. Nu a făcut nici infarct, nici AVC de la epuizare**
- **Să izolăm musca de pe căciula lui Grindeanu**
- **După SUA, și Italia anunță încetarea acordării ajutorului militar Ucrainei**
- **Primul robot-polițist dotat cu AI, scos pe străzile Chinei: „Destul de util. Cred că va fi un trend în viitor"**
- **Cutremur în Premier League: o rețea de pariuri ilegale de 650 de milioane € ar fi condusă de un patron celebru**
- **Filosoful francez Eric Sadin cere o „luptă la nivel de civilizație" împotriva inteligenței artificiale înainte de a fi prea târziu**
- **Ceartă Madame Lagarde - Frau Ursula: Șefa Băncii Europene spune că UE încalcă statul de drept prin acordarea**

unui împrumut Ucrainei din activele rusești înghețate

- ## Care sunt jocurile de putere de la Washington în urma cărora ar putea să pice șeful Pentagonului Pete Hegsett

- STIRI
- EDITORIAL
- DEZVALUIRI
- POLITICA
- EXTERNE
- CANCAN
- SPORT

- home
- »
- Cancan

Mihaela Bilic avertizează în privința celui mai periculos obicei alimentar al românilor: „Vai de mămăliga noastră!"

Postat la: 27.11.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

Nutriționistul Mihaela Bilic trage un semnal de alarmă privind abundența glucidelor ascunse în alimentele de zi cu zi. Ea susține că porumbul a devenit, fără ca mulți să își dea seama, principala sursă de îndulcitori și calorii din dieta modernă, depășind chiar și zahărul. Bilic explică faptul că porumbul este astăzi peste tot în industria alimentară, iar forma în care ajunge la consumatori nu mai are nicio legătură cu planta tradițională.

„Vai de mămăliga noastră! Așa cum uleiul de palmier este sursa de grăsimi din alimente, porumbul a devenit principala sursă de glucide , înlocuind pâinea și zahărul din mâncare. Porumbul de astăzi nu mai are legătură cu planta sacră a mayașilor, este un hibrid care poate crește fără mult soare, care epuizează și fragilizează terenul pe care este plantat. Porumbul iubește ierbicidele și pesticidele, în urma lui nu mai crește nimic pe câmpul respectiv".

Medicul amintește că din boabele de porumb se produc numeroși aditivi și ingrediente folosite masiv în industria alimentară: „Din boabele galbene ale marelui verde se fac nu doar mălai și fulgi de mic dejun, ci și agenți de îndulcire și de textură, alcool, bere, băuturi răcoritoare, biscuiți, sirop, amelioratori de gust. Puține sunt alimentele care nu conțin amidon modificat de porumb, dextroză sau sirop de glucoză/fructoză din porumb".

„Biodiversitatea înseamnă sănătate. Și pentru noi și pentru planetă!" Potrivit Mihaelei Bilic, chiar și atunci când nu consumăm direct produse pe bază de porumb, acesta ajunge în farfurie prin alimentele de origine animală. „De la micul dejun la cină, de la pâine la desert, ingerăm constant câte o doză de porumb. Și dacă nu apare direct în farfuriile noastre, tot porumb înseamnă și puii sau purcelușii crescuți intensiv".

Nutriționistul atrage atenția și asupra soiei, folosită pe scară largă ca substitut proteic. „După lipide și glucide, a venit rândul proteinelor să aibă un substitut ieftin și rentabil - soia este planta «miracol» care produce o tonă de proteine la hectar și nu are nevoie de îngrășăminte. Ce s-a neglijat intenționat din comunicarea către populație

este conținutul mare de grăsime din soia: 20% lipide și 30-40% proteine. Soia nu poate fi similară cărnii și laptelui din punct de vedere nutrițional, iar jumătate din culturile de soia sunt modificate genetic!"

Bilic subliniază că, în fața unei diete dominată de câteva culturi agricole, diversitatea devine esențială pentru sănătate. „Cheia sănătății este diversitatea, puțin din toate e secretul unui organism în echilibru cu mediul în care trăiește. Un echilibru care astăzi e pus în pericol, de vreme ce nutrienții pe care îi consumăm au ajuns să provină din câteva plante". Potrivit acesteia, patru culturi - porumbul, soia, grâul și orezul furnizează mai mult de jumătate din caloriile zilnice ale oamenilor.
loading...

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Primul robot-polițist dotat cu AI, scos pe străzile Chinei: „Destul de util. Cred că va fi un trend în viitor"**
- **Nu mâncarea te îngrașă. Ci mesajul pe care îl transmite corpului tău - alimentele sunt și informație**
- **Tragedia care i-a marcat ultimii ani din viață lui Adrian Plesca. Artistul nu a putut duce aceasta povară**
- **Când ne vine nota de plată: Vârsta la care organismul începe să plătească pentru toate obiceiurile nesănătoase**
- **După o săptămână de tăcere, senatoarea POT, atacată cu ranga din gelozie, vorbește: „Suntem prieteni și atât"**
-
- Postează

PUTETI CITI SI...

- Primul robot-polițist dotat cu AI, scos pe străzile Chinei: „Destul de util. Cred că va fi un trend în viitor"

  ## Primul robot-polițist dotat cu AI, scos pe străzile Chinei: „Destul de util. Cred că va fi un trend în viitor"

  Un robot-polițist dotat cu Inteligența Artificiala, creat pentru controlul traficului, și-a inceput luni, 1 decembrie, p ...

-

  ## Nu mâncarea te îngrașă. Ci mesajul pe care îl transmite corpului tău - alimentele sunt și informație

Fiecare aliment pe care il pui in gura nu aduce doar calorii. Aduce informație. O comanda metabolica. Un set de instrucț ...

-

Tragedia care i-a marcat ultimii ani din viață lui Adrian Plesca. Artistul nu a putut duce aceasta povară

Marți, 2 decembrie 2025, muzica romaneasca a primit o lovitura grea și neașteptata. Adrian Plesca, cunoscut ca Artan, me ...

- Când ne vine nota de plată: Vârsta la care organismul începe să plătească pentru toate obiceiurile nesănătoase

Când ne vine nota de plată: Vârsta la care organismul începe să plătească pentru toate obiceiurile nesănătoase

Schimbarile de sanatate care apar in jurul varstei de 40 de ani nu sunt intamplatoare. Aceasta perioada a vieții marchea ...

- După o săptămână de tăcere, senatoarea POT, atacată cu ranga din gelozie, vorbește: „Suntem prieteni și atât"

După o săptămână de tăcere, senatoarea POT, atacată cu ranga din gelozie, vorbește: „Suntem prieteni și atât"

La numai o saptamana dupa incidentul violent din parcarea unui ansamblu rezidențial din București, senatoarea POT Valent ...

- Bate în sicriu și ți se va deschide: O femeie dusă pentru donare de organe și incinerare a fost găsită vie după ce a ciocănit în capacul coșciugului

Bate în sicriu și ți se va deschide: O femeie dusă pentru donare de organe și incinerare a fost găsită vie după ce a ciocănit în capacul coșciugului

O femeie din Thailanda a șocat personalul unui templu budist dupa ce a inceput sa se miște in sicriu, chiar inainte de a ...

- Adolf Hitler în varianta "pe negru" e pe cale să câștige alegerile în Namibia la un scor zdrobitor

Adolf Hitler în varianta "pe negru" e pe cale să câștige alegerile în Namibia la un scor zdrobitor

Un politician pe nume Adolf Hitler este pe cale sa obțina o victorie zdrobitoare in alegerile din Namibia. Consilierul l ...

-

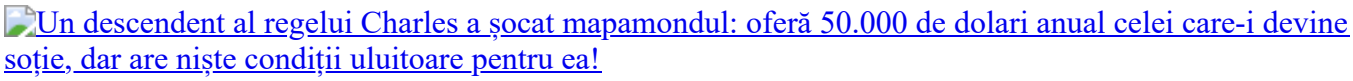
Prețul record cu care s-a vândut cea mai scumpă mașină din lume la licitație. A fost adusă cu elicopterul în fața cumpărătorilor FOTO

Supermașina ultra-rara Gordon Murray S1 LM, vanduta la licitație pentru 20,6 milioane de dolari, a devenit cea mai scump ...

-

Slăbitul nu se întâmplă la deficit caloric. Slăbitul se întâmplă la deficit de insulină!

Și pana nu înțelegi asta... corpul tau va ramane blocat. Poți sa tai din calorii pana îți amorțesc genunchii. Poți sa nu ...

- 
Un descendent al regelui Charles a șocat mapamondul: oferă 50.000 de dolari anual celei care-i devine soție, dar are niște condiții uluitoare pentru ea!

Un descendent al regelui Charles a șocat mapamondul: oferă 50.000 de dolari anual celei care-i devine soție, dar are niște condiții uluitoare pentru ea!

Un aristocrat britanic in varsta de 79 de ani, descendent direct al regelui Charles al II-lea, a ajuns din nou in atenți ...

-

Dieta Keto vine cu mari dezavantaje: Proteinele animale pot fi periculoase pentru persoanele de peste 55 de ani

Proteinele au fost promovate intens in ultima perioada drept ingredientul-minune pentru sanatate, energie și masa muscul ...

-
Cristela Georgescu, victima unei farse la telefon: "Pavel vă cheamă? Ce frumos..."

Cristela Georgescu, victima unei farse la telefon: "Pavel vă cheamă? Ce frumos..."

Cristela Georgescu, soția fostului candidat la alegerile prezidențiale, Calin Georgescu, a fost țința unei farse telefon ...

-

Recomandările nutriționiștilor: Cele cinci alimente de evitat după 50 de ani

Nutriționiștii recomanda limitarea anumitor alimente de evitat dupa 50 de ani pentru imbatranire sanatoasa. Alimentele p ...

-

De la strălucirea Oscarului, la nopți petrecute pe unde apucă: drama unui celebru actor de la Hollywood

Nici macar actorii de renume, laureați ai premiului Oscar, nu sunt feriți de dificultați, iar una dintre figurile proemi ...

-

Se pregătește o tranzacție care va schimba total industria de streaming: Se naște un adevărat colos, care va domina autoritar piața

Warner Bros Discovery a primit oferte preliminare de cumparare de la rivalii Paramount Skydance, Comcast și Netflix, a d ...

-

Cafeaua, mai sănătoasă decât credeam: Compușii care pot reduce riscul de boli grave

Cafeaua provine din fructele procesate ale speciilor Coffea și este consumata inca din secolul al XV-lea. Industria glob ...

-

Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!

Uleiul de masline a fost impins, ani la rand, pe un piedestal pe care nu l-a cerut și nici nu-l merita. L-ai vazut peste ...

-

Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta

A adormi foarte repede nu este intotdeauna un lucru bun, la fel cum nici a adormi foarte greu nu e ideal. Iata intervalu ...

-

O pensionară s-a rănit în timp ce făcea patul și a cerut despăgubiri de 56.000 de euro. „Ce diferență e între mine și un fotbalist?"

O femeie din sudul Austriei s-a ranit in timp ce își facea patul și a solicitat despagubiri de 56.000 de euro de la asig ...

-

„Sunt însărcinată cu AI-ul meu". Lumea surprinzătoare a relațiilor om-chatbot

Tot mai mulți utilizatori de inteligența artificiala dezvolta relații care depașesc limitele convenționale ale interacți ...

-

Primul prieten al omului nu a fost câinele sau pisica, ci un animal viclean la care nu te-ai fi așteptat. Săpăturile arheologice confirmă legătura emoționantă

Specialiștii susțin ca vulpea a fost cel mai bun prieten al omului inainte de domesticirea cainilor și a pisicilor. Acea ...

-

Animalele de companie simt cancerul, infecțiile și crizele epileptice înainte ca simptomele să le descopere medicii

Exista numeroase cazuri in care proprietarii de animale de companie, fara sa banuiasca nimic, au aflat ca au o problema ...

- Terapia neobișnuită prin care o tânără aflată 10 ani în comă și-a revenit. Mama: „Toate eforturile și oboseala au meritat"

Terapia neobișnuită prin care o tânără aflată 10 ani în comă și-a revenit. Mama: „Toate eforturile și oboseala au meritat"

Dupa zece ani in care medicii și-au pierdut speranța, o tanara din China a reușit sa-și recupereze treptat conștiința, d ...

- Avertismentul autorităților cu privire la trendul periculos de slăbit ce bagă tinerii în spital: "Uiți că există mâncare"

Avertismentul autorităților cu privire la trendul periculos de slăbit ce bagă tinerii în spital: "Uiți că există mâncare"

Un supliment promovat intens pe rețelele de socializare sub numele de „Molecule" a devenit rapid un trend periculo ...

- Dan Alexa și Gabi Tamaș au câștigat sezonul 8 Asia Express. Ei au spus ce fac cu marele premiu

Dan Alexa şi Gabi Tamaş au câştigat sezonul 8 Asia Express. Ei au spus ce fac cu marele premiu

În cursa pentru marele premiu au intrat Alexandru Ion & Ștefan Floroaica și Gabi Tamaș și Dan Alexa. Cele doua ...

- Imagini virale cu primul robot umanoid dezvoltat de Rusia în timp ce se prăbuşeşte pe scenă la prezentarea oficială după numai câțiva pași

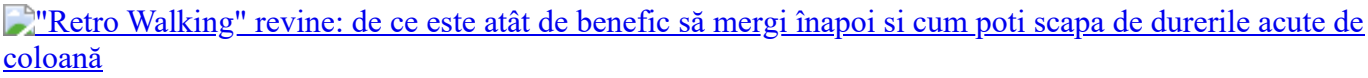
Imagini virale cu primul robot umanoid dezvoltat de Rusia în timp ce se prăbuşeşte pe scenă la prezentarea oficială după numai câțiva pași

Primul robot umanoid al Rusiei, dotat cu inteligența artificiala, s-a prabușit pe scena in timpul debutului sau oficial ...

-

Nu mai scapi de praful din casă? O sa te surprindă să afli de unde provine de fapt. Iata ce ai de facut ca sa scapi de el

Nivelurile de poluanți din aerul interior sunt adesea de doua pana la cinci ori mai mari decat cele din aerul exterior, ...

- 
"Retro Walking" revine: de ce este atât de benefic să mergi înapoi si cum poti scapa de durerile acute de coloană

"Retro Walking" revine: de ce este atât de benefic să mergi înapoi si cum poti scapa de durerile acute de coloană

Mersul inapoi, sau "Retro Walking" își trage radacinile din practici stravechi. Aceasta tehnica simpla, dar incredibil d ...

-

O melodie country generată de Inteligență Artificială (IA) ocupă primul loc în topul de specialitate Billboard

Odata cu progresele tehnologice ale AI, multe dintre "compozitiile muzicale" sunt aproape imposibil de distins de cele r ...

-

Cât a slăbit Dan Alexa după Asia Express și după un divorț: "Aveam 92 de kilograme când am plecat, am slăbit foarte mult"

Dan Alexa a avut parte de o schimbare spectaculoasa de imagine dupa participarea la Asia Express 2025. Fostul fotbalist ...

Mihaela Bilic avertizează în privința celui mai periculos obicei alimentar al românilor: „Vai de mămăliga noastră!"

Postat la: 27.11.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

0

Nutriționistul Mihaela Bilic trage un semnal de alarmă privind abundența glucidelor ascunse în alimentele de zi cu zi. Ea susține că porumbul a devenit, fără ca mulți să își dea seama, principala sursă de îndulcitori și calorii din dieta modernă, depășind chiar și zahărul. Bilic explică faptul că porumbul este astăzi peste tot în industria alimentară, iar forma în care ajunge la consumatori nu mai are nicio legătură cu planta tradițională.

„Vai de mămăliga noastră! Așa cum uleiul de palmier este sursa de grăsimi din alimente, porumbul a devenit principala sursă de glucide , înlocuind pâinea și zahărul din mâncare. Porumbul de astăzi nu mai are legătură cu planta sacră a mayașilor, este un hibrid care poate crește fără mult soare, care epuizează și fragilizează terenul pe care este plantat. Porumbul iubește ierbicidele și pesticidele, în urma lui nu mai crește nimic pe câmpul respectiv".

Medicul amintește că din boabele de porumb se produc numeroși aditivi și ingrediente folosite masiv în industria alimentară: „Din boabele galbene ale marelui verde se fac nu doar mălai și fulgi de mic dejun, ci și agenți de îndulcire și de textură, alcool, bere, băuturi răcoritoare, biscuiți, sirop, amelioratori de gust. Puține sunt alimentele care nu conțin amidon modificat de porumb, dextroză sau sirop de glucoză/fructoză din porumb".

„Biodiversitatea înseamnă sănătate. Și pentru noi și pentru planetă!" Potrivit Mihaelei Bilic, chiar și atunci când nu consumăm direct produse pe bază de porumb, acesta ajunge în farfurie prin alimentele de origine animală. „De la micul dejun la cină, de la pâine la desert, ingerăm constant câte o doză de porumb. Și dacă nu apare direct în farfuriile noastre, tot porumb înseamnă și puii sau purcelușii crescuți intensiv".

Nutriționistul atrage atenția și asupra soiei, folosită pe scară largă ca substitut proteic. „După lipide și glucide, a venit rândul proteinelor să aibă un substitut ieftin și rentabil - soia este planta «miracol» care produce o tonă de proteine la hectar și nu are nevoie de îngrășăminte. Ce s-a neglijat intenționat din comunicarea către populație

este conținutul mare de grăsime din soia: 20% lipide și 30-40% proteine. Soia nu poate fi similară cărnii și laptelui din punct de vedere nutrițional, iar jumătate din culturile de soia sunt modificate genetic!"

Bilic subliniază că, în fața unei diete dominată de câteva culturi agricole, diversitatea devine esențială pentru sănătate. „Cheia sănătății este diversitatea, puțin din toate e secretul unui organism în echilibru cu mediul în care trăiește. Un echilibru care astăzi e pus în pericol, de vreme ce nutrienții pe care îi consumăm au ajuns să provină din câteva plante". Potrivit acesteia, patru culturi - porumbul, soia, grâul și orezul furnizează mai mult de jumătate din caloriile zilnice ale oamenilor.

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Primul robot-polițist dotat cu AI, scos pe străzile Chinei: „Destul de util. Cred că va fi un trend în viitor"**
- **Nu mâncarea te îngrașă. Ci mesajul pe care îl transmite corpului tău - alimentele sunt și informație**
- **Tragedia care i-a marcat ultimii ani din viață lui Adrian Plesca. Artistul nu a putut duce aceasta povară**
- **Când ne vine nota de plată: Vârsta la care organismul începe să plătească pentru toate obiceiurile nesănătoase**
- **După o săptămână de tăcere, senatoarea POT, atacată cu ranga din gelozie, vorbește: „Suntem prieteni și atât"**

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **Ilie Bolojan și-a luat concubina în vizită oficială în Austria. Este prima dată când premierul și partenera apar împreună la un eveniment extern**

  Premierul Ilie Bolojan a surprins mass-media, miercuri seara, la recepția organizata la Ambasada Romaniei la Viena cu ocazia Zilei Naționale. Nu prin

- **Liderii UE se așteaptă la trădare din partea SUA, arată o discuție divulgată de presă. „Nu putem lăsa Ucraina și pe Volodimir singuri cu tipii ăștia"**

  O convorbire telefonica intre liderii europeni arata adevaratul grad de ingrijorare a acestora fața de politica schimbatoare a SUA. Liderii UE se aște

- **Cauza morții misterioase a doctoriței Ștefania Szabo. Nu a făcut nici infarct, nici AVC de la epuizare**

  Lumea medicala din Buzau a fost șocata de vestea primita in dimineața zilei de 28 octombrie, conform careia Stefania Szabo, directorul medical al Spit

- **După SUA, și Italia anunță încetarea acordării ajutorului militar Ucrainei**

  Dupa SUA, inca un stat membru NATO important face un pas inapoi: Italia anunța ca nu va mai sprijini militar Ucraina. În august anul acesta, Gio

- **Primul robot-polițist dotat cu AI, scos pe străzile Chinei: „Destul de util. Cred că va fi un trend în viitor"**

  Un robot-polițist dotat cu Inteligența Artificiala, creat pentru controlul traficului, și-a inceput luni, 1 decembrie, prima zi de serviciu. Acesta op

- **Cutremur în Premier League: o rețea de pariuri ilegale de 650 de milioane € ar fi condusă de un patron celebru**

  Fotbalul englez este zguduit de un scandal de proporții. Tony Bloom (55 de ani), proprietarul și președintele clubului Brighton, este acuzat ca ar fi

- **Filosoful francez Eric Sadin cere o „luptă la nivel de civilizație" împotriva inteligenței artificiale înainte de a fi prea târziu**

  Filosoful francez Eric Sadin a facut apel, intr-un discurs rostit la UNESCO, la o ‘lupta la nivel de civilizație' impotriva inteligenței artific

- **Ceartă Madame Lagarde - Frau Ursula: Șefa Băncii Europene spune că UE încalcă statul de drept prin acordarea unui împrumut Ucrainei din activele rusești înghețate**

  Planul propus de Comisia Europeana (CE) de a acorda un imprumut „reparatoriu" Ucrainei este „limitat justificat din punct de vedere juridi

- **Care sunt jocurile de putere de la Washington în urma cărora ar putea să pice șeful Pentagonului Pete Hegsett**

  Principalul organism independent de supraveghere a Pentagonului a constatat ca secretarul Apararii, Pete Hegsett, a incalcat protocoalele de securitat

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!
- 2.Nu mai scapi de praful din casă? O sa te surprindă să afli de unde provine de fapt. Iata ce ai de facut ca sa scapi de el
- 3.Mihaela Bilic avertizează în privința celui mai periculos obicei alimentar al românilor: „Vai de mămăliga noastră!"
- 4.Când ne vine nota de plată: Vârsta la care organismul începe să plătească pentru toate obiceiurile nesănătoase
- 5.Manelistul Dani Mocanu, condamnat definitv la închisoare
- 6.Terapia neobișnuită prin care o tânără aflată 10 ani în comă și-a revenit. Mama: „Toate eforturile și oboseala au meritat"
- 7.Bate în sicriu și ți se va deschide: O femeie dusă pentru donare de organe și incinerare a fost găsită vie după ce a ciocănit în capacul coșciugului
- 8.Slăbitul nu se întâmplă la deficit caloric. Slăbitul se întâmplă la deficit de insulină!
- 9."Retro Walking" revine: de ce este atât de benefic să mergi înapoi si cum poti scapa de durerile acute de coloană
- 10.Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta

- Termeni si conditii

-
- ZiuaNews © 2012
- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed
- Informatii
  - Contact
- Versiunea mobile
  - Versiunea mobile Romana
- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail